3

El bienestar psicológico

Mejora tu experiencia de trading

La felicidad es el significado y el propósito de la vida, todo el objetivo y el fin de la existencia humana.

ARISTÓTELES

Investigaciones recientes sobre lo que se ha llamado *psicología positiva* ayudan a una mejor comprensión de la importancia del bienestar: la experiencia emocional positiva. No es suficiente lidiar con el estrés y minimizar la angustia. Si vamos a maximizar el rendimiento, significa que necesitamos sacar el máximo provecho de nuestra concentración, motivación y energía. ¿Cuántas veces he visto a traders que desperdiciaban operaciones o no se preparaban adecuadamente para el día, simplemente porque estaban cansados y no operaban en su plenitud? A un atleta olímpico nunca se le ocurriría presentarse a su competición sin estar en la mejor forma. Sin embargo, los traders arriesgan su capital con demasiada frecuencia sin haber dormido bien, estando agotados o distraídos. Cómo gestiones tu operativa dependerá, en parte, de cómo gestiones el resto de tu vida.

Pero ¿qué es el bienestar y cómo podemos maximizarlo? Hay una gran cantidad de estudios, muchos de ellos desconocidos para la mayoría de los traders e incluso para los coaches de trading, que nos ayudan a responder a estas preguntas. Veamos cómo puedes entrenarte a ti mismo para tener una experiencia y un rendimiento más positivos.

LECCIÓN 21: La importancia de sentirse bien

Una de las variables más sobrevaloradas de la psicología del trading es la pasión por el trading o pasión por los mercados. La pasión puede querer decir muchas cosas distintas según cada persona; mi experiencia es que solo tiene una ligera correlación con lo duro que trabajan los traders. Los traders que están desesperados por obtener beneficios, los traders que viven y respiran los mercados 24 horas todos los días de la semana: todos abordan los mercados adictivamente como jugadores, los traders que viven y respiran los mercados 24 horas todos los días de la semana: todos pueden asegurar tener una pasión especial por aquello que hacen. Estas pasiones pueden apoyar o no un buen trading y una curva de aprendizaje positiva. El deseo y la motivación son necesarios, pero no suficientes, para el éxito en el trading.

En lugar de centrarse en la pasión, los traders harían bien en reflexionar sobre el tono emocional general de su experiencia en el mercado. Al investigar y operar en los mercados, además de trabajar en tus habilidades de trading, ¿experimentas verdadera felicidad, satisfacción y motivación? ¿Estás realmente disfrutando de lo que estás haciendo?

Este lado positivo de la experiencia emocional es aquello a lo que los psicólogos se refieren como bienestar psicológico. Una persona con un bienestar alto experimenta con frecuencia lo siguiente:

- Un estado de ánimo positivo (felicidad).
- Unas expectativas favorables (optimismo).
- Un estado físico positivo (energía).
- Una valoración positiva de sí mismo y de la vida (realización).
- Relaciones favorables con los demás (afecto).

Ninguno de nosotros siente todas estas cosas al mismo tiempo; de hecho, muchos de estos factores pueden aumentar y disminuir dependiendo de las circunstancias de la vida. Las investigaciones psicológicas sugieren que algunos experimentamos significativamente más bienestar que otros. Una parte de esta variación puede atribuirse a rasgos innatos de la personalidad que están presentes en una variedad de circunstancias de la vida. Otras variaciones pueden atribuirse a nuestro entorno, especialmente en la medida en que este satisface o frustra nuestras necesidades y afirma o contradice nuestros valores.

Buena parte del bienestar psicológico es una función de ajuste entre una persona y su entorno social y profesional.

Cuando las personas son incapaces de forma crónica de experimentar emociones positivas, podemos sospechar la presencia de un desorden emocional, por ejemplo la forma de depresión conocida como distimia. Otros problemas emocionales, incluyendo los desórdenes de ansiedad, pueden estar lo suficientemente extendidos como para evitar que las personas experimenten alegría y satisfacción con la vida. En tales circunstancias es importante buscar la ayuda de un experimentado profesional de la salud mental. Muchas veces, los enfoques más prácticos de terapia —a veces combinados con la medicación— pueden suponer una gran diferencia cuando los problemas crónicos interfieren con la experiencia vital positiva. No necesitas estar activamente deprimido —llorando, incapaz de levantarte de la cama, con sentimientos suicidas— para beneficiarte de la ayuda psicológica cuando las emociones positivas están crónicamente ausentes.

La mayoría de la gente, sin embargo, experimenta un equilibrio entre las emociones positivas y negativas que varía en función de las circunstancias de sus vidas. Cuando sus vidas reafirman sus valores y necesidades, disfrutan de las emociones antes citadas. Cuando la vida no satisface sus necesidades, responden con infelicidad, frustración y una disminución en la energía. *En este sentido, las emociones positivas sirven como barómetros de la vida, ya que nos informan de en qué medida estamos haciendo las cosas correctas para nosotros.*

Puedes ver, entonces, por qué las emociones positivas son tan importantes para el trading. Si estás operando bien, aprendiendo y desarrollándote, y teniendo éxito en tus esfuerzos, con el tiempo tus emociones positivas deberían superar a las negativas. La experiencia emocional dominante en tu trabajo debería ser el tipo de orgullo, satisfacción y sentido del logro que te da energía y optimismo. Si no estás operando bien, si no estás creciendo y desarrollándote como trader, y si tus esfuerzos no están proporcionándote éxitos, tu experiencia de trading probablemente sea más negativa. Pasarás menos tiempo sintiendo satisfacción, energía y optimismo que frustración, sobrecarga y desánimo.

Esto es importante porque la energía y el optimismo generados por la felicidad y la realización personal son los que mantienen la curva de aprendizaje del trader. Son el combustible de la concentración y ayudan a los traders a realizar esfuerzos extra que dan como resultado una mejor interiorización de los

patrones. El trader que mantiene un bienestar elevado es más probable que tenga la confianza suficiente para perseguir enérgicamente las buenas operaciones y dejar pasar las marginales. El trader con una experiencia emocional positiva tiene menos probabilidades de realizar operaciones impulsivas por frustración y es más probable que cuente con la resistencia necesaria para afrontar los periodos de pérdidas. En resumen, sentirse bien es básico para rendir bien, porque funcionamos mejor cognitivamente en condiciones de bienestar emocional.

El bienestar emocional alimenta la eficiencia cognitiva. Pensamos mejor cuando nos sentimos bien.

Un paso constructivo que puedes dar es hacer un seguimiento de tu experiencia emocional a lo largo del tiempo. Una simple lista de comprobación al final de cada día de trading puede darte una idea de si estás en la zona emocional o nadando contra tu corriente emocional. En la figura 3.1 dispones de una lista a modo de ejemplo.

Marca el adjetivo que mejor se corresponde con cómo te sientes ahora:

- Feliz, Neutro, Infeliz
- Satisfecho, Neutro, Insatisfecho
- Energético, Neutro, Agotado
- Optimista, Neutro, Pesimista
- Centrado, Neutro, Disperso
- Calmado, Neutro, Estresado
- Competente, Neutro, Incompetente
- Progresando, Neutro, Estancado

Puntuación: Por cada uno de los primeros adjetivos de las series que marques, ponte una puntuación de +1. Por cada respuesta «neutra», considéralo un 0. Por cada tercer adjetivo de las series que marques, ponte una puntuación de -1. Suma el total. Si la puntuación total es +4 o superior, querrás identificar lo que estás haciendo bien para mantener tu estado de ánimo positivo —y tal vez incluso hacerlo crecer—. Si tu puntuación es -4 o inferior, querrás identificar lo que puedas estar haciendo mal y que esté manteniendo tu estado de ánimo negativo. Si tu puntuación es relativamente neutra, querrás realizar ambos pasos, identificando aquello de lo que haces que te da una experiencia más positiva y lo que te resta esa experiencia positiva. Al adaptar tus actividades diarias, puedes inclinar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas de manera favorable.

Figura 3.1. Breve lista de comprobación emocional

No es necesario que te sientas genial después de cada jornada de trading. No es realista. En cambio, lo que es importante es tu equilibrio, a la larga, entre la experiencia emocional positiva y la negativa. Si te sientes mal después de las jornadas de trading con más frecuencia de lo que te sientes bien, es una clara indicación de que no estás operando bien —porque los mercados han cambiado de maneras a las que no te has adaptado— y/o no estás haciendo un trabajo lo suficientemente bueno como para avanzar en tu curva de aprendizaje con unos objetivos claros y asequibles.

Cuando compruebas tu temperatura emocional al final de cada día de trading, también puedes convertirte en un mejor observador de los comportamientos de trading específicos que ayudan o dañan tu estado de ánimo. Aprendí a limitar mis pérdidas en las operaciones cuando comprendí que las pérdidas desproporcionadas no solo estaban reduciendo mis rentabilidades anuales, sino que también estaban arruinando mi pasión e interés por el trading. También aprendí a centrarme en mis fortalezas de trading cuando observé que estas me aportaban una profunda sensación de victoria con el paso del tiempo. La idea de operar sin emoción es absurda: si nos implicamos *en* nuestro rendimiento, nuestros sentimientos *se verán involucrados* cuando arriesguemos nuestro capital y persigamos nuestras metas. Implicarnos emocionalmente puede jugar a nuestro favor si, mediante el *self-coaching*, mantenemos un estado emocional positivo, sacando lo mejor de nosotros mismos.

Consejo de coaching

Procura hacer un seguimiento y cuidar de tu bienestar en los momentos de tu vida en los que estés realizando una transición importante: al tener un hijo, al comprar una casa nueva, al mudarte, si estás poniendo fin a una relación, alguna muerte en la familia, si padeces una enfermedad grave, etc. Muchas, muchas veces, estos momentos de transición son tiempo de estrés y de disminución del bienestar. ¡Incluso acontecimientos aparentemente felices, como un nacimiento, pueden llevar a una mayor presión por mejorar el rendimiento y a una disminución del sueño! Los cambios adversos en la situación financiera son particularmente desafiantes en este sentido. Procura reducir el riesgo de trading hasta que estas situaciones se pongan en perspectiva y puedas ocuparte de ellas adecuadamente.